35° ABITARE A

abitarearoma.it

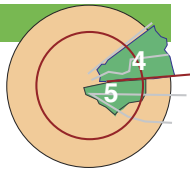
direttori Enzo e Vincenzo Luciani

ROMA EST

Mensile - Anno XXXV - N. 3 marzo 2021 2021

EDIZIONE SPECIALE IN VERSIONE ELETTRONICA

via Ludovico Pasini, 47 int. 2 - 00158 Roma - Tel. 06.97997959 - info@abitarearoma.net



aic sistemabitare
da più di 50 anni insieme
CONSORZIO AIC
associazione italiana casa
Via Meuccio Ruini, 3
06 439821 - www.gruppoaic.it

MONNEZZA CAPITALE

La nuova gestione rifiuti dell'Ama ha riportato Colli Aniene in un incomprensibile ritorno al passato, con cassonetti in strada. Un sistema che, si sa, rende molto meno puntuale ed efficiente la raccolta differenziata *(foto 1)*.

"Ama viemme a prenne!" è l'appello accorato di un mucchio di rifiuti, raccolti da volontari e che stazionavano davanti al playground in via F. Cicogna, a Casal de Pazzi il 10 marzo.

"Quartieri che vai, monnezza che trovi" è il titolo di un circostanziato reportage tra Quarticciolo e Tor Tre Teste con foto realizzato dal nostro Attilio Migliorato il 27 febbraio *(p. 7)*.

Sono quasi quotidiane le dirette Facebook del nostro A. Moriconi che mette a nudo l'insufficiente raccolta rifiuti a Centocelle, Alessandrino, Villa De Sanctis.

La situazione di "Monnezza Capitale" non può essere nascosta sotto il tappeto delle rassicurazioni di Sindaca e Assessora ai Rifiuti e Ama, smentite dalle immagini che ogni giorno pubblichiamo sul nostro sito.

Grazie a...

Un cordiale grazie a tutti i nostri inserzionisti che continuano a sostenerci anche in questa edizione speciale in versione solo elettronica e a quanti questo mese hanno raccolto l'invito ad adottare *Abitare A*: Ass. Impegno Civico, Francesca Branca, Simonetta Bumbi, Anna Capasso, Federico Carabetta, Rino Cocco, Giovanni D'Alfonso, Leonardo Galli, Gianfranco Gasparutto, Istituto Giorgio Ambrosoli, Ippolita Lustri, Luigi Matteo, Marino Micic, Carlo Olivetti, Maria Luisa Poverini, Fabio Prasca, Cinzia Paolino, Claudio Romano, Giampiero Stefanoni, Dario Terenzi.

Così l'adozione

Confidiamo ancora nei tanti nostri lettori che ci leggono gratis da 35 anni perché continuino ad adottare il nostro giornale compiendo UNA DELLE AZIONI tra quelle qui elencate:

a) abbonamento annuale al giornale (€ 13,00)

b) sottoscrizione libera sul c/c/p 34330001 intestato a Cofine srl, (IT37H0760103200000034330001) o tramite PayPal dalla pagina internet **abitarearoma.it/chi-siamo**

c) un'inserzione pubblicitaria **https://abitarea roma.it/ pubblicita-roma/**

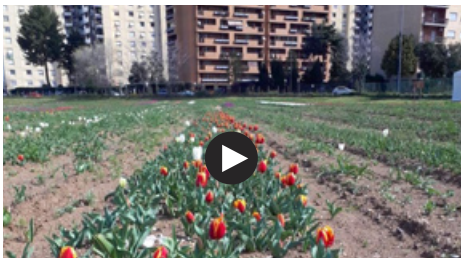
d) l'acquisto di un libro, il catalogo è in **https://poetidelparco.it/edizionicofine**. Per modalità https://poetidelparco.it/come-acquistare/.

VILLA GORDIANI
«Corro nel parco della mia zona, ma vorrei dirti non ho paura»
p. 5

ALESSANDRINO
Incontro per l'adozione del Parco Bonafede
p. 8

CULTURA
Loredana Martinez e il suo amore per Centocelle
p. 9

COLLI ANIENE
Benvenuta Primavera 2021 dal 22 al 24 aprile
p. 8



VILLA DE SANCTIS. Iniziata il 19 marzo Tulipark 2021
p. 5

STUDIO POLISPECIALISTICO
lepetit
analisi cliniche e microbiologiche
Convenzionato S.S.R.
06.23 01 566 - 06.22 44 14 49

Analisi Cliniche
Ecografie
Visite specialistiche

Ci siamo trasferiti in via DAVIDE CAMPARI 177-181 www.laboratoriolepetit.it

Il Comune partecipa al bando boschi urbani

Il Comune partecipa al bando del Ministero dell'Ambiente (D.M. 9/10/2020) per la forestazione delle città metropolitane con tre progetti di boschi urbani – investimento complessivo richiesto per realizzazione e manutenzione 1.390.000 euro – nelle zone di Serpentara (III municipio), Torre Spaccata (VI) e Pietralata (IV).

A Pietralata si prevede un bosco di 1.369 alberi da realizzare nel Parco Sandro Pertini, tra l'Ospedale e via della Magnetite (5,2 ettari di verde con una stima di assorbimento di CO2 di 141 tonnellate in 10 anni).

Una nuova baraccopoli in via del Flauto

Sgomberata nel febbraio 2019, la baraccopoli di via del Flauto è rispuntata, prima con casupole isolate, per diventare coi mesi un piccolo agglomerato.

Nella zona tra Colli Aniene e Tor Sapienza i campi nomadi ci sono stati sempre e ogni qual volta sono stati allontanati, dopo qualche tempo si sono sempre ripresentati. Negli anni l'unica novità è stata la costruzione della stazione FR2 Togliatti **(video del 2007)**; una stazione di nessuno se non dei nomadi che vi praticavano una fiorente attività di spaccio di droga.

«È stata presentata un'interrogazione – informa Rachele Mussolini, consigliere della Lista Civica "Con Giorgia"– con cui si chiede alla Sindaca di provvedere al più presto alla rimozione delle strutture abusive e dei rifiuti, adottando soluzioni risolutive e non provvisorie, come accaduto due anni fa.»

Casale della Cervelletta: come utilizzarlo?

La messa in sicurezza della Torre della Cervelletta (ormai completata), il prossimo avvio dei lavori per il tetto del Casale e lo straordinario risultato nella raccolta firme (21.612) per i Luoghi del cuore FAI ha spinto il Coordinamento Uniti per la Cervelletta a richiedere il restauro del portale e della volta dell'androne e a presentare una proposta per un, seppur temporaneo, riutilizzo degli ambienti presenti nel Casale.

Nell'immagine la bozza di progetto che verrà ufficializzata al FAI e al Comune: 1) punto incontro, 2) segreteria, 3) accoglienza, 4) sala multimediale-incontri, 5) museo arte contadina, 6) ciclogarage, 7) servizi, 8) punto osservazione.

Inoltre, in attesa che le Istituzioni raccolgano l'appello dei residenti di Colli Aniene ad indire un concorso pubblico di idee sul futuro della Cervelletta, sul gruppo Facebook "Colli Aniene Quartiere" è stato lanciato un sondaggio tra i cittadini per votare anche alcuni progetti presentati da associazioni: ▶ Casa delle Erbe e dei Fiori; ▶ Due approdi sull'Aniene per un percorso fluviale tra ambiente e storia del territorio; ▶ Arnie, le api nell'ecosistema (per sensibilizzare i ragazzi a tematiche ambientali); ▶ Parco didattico dell'Area Umida e capanni per birdwatching; ▶ Spazi aperti da destinare a manifestazioni e spettacoli; ▶ Segnaletica con dotazione di una mappa con i punti più suggestivi. Maggiori dettagli>>>

Antonio Barcella

Sul Giardino del Cielo è sceso il silenzio e l'oblio

Oltre la recinzione della scuola elementare "Angelica Balabanoff" si scorge un supporto arrugginito da cui pende un telo in brandelli.

L'abbiamo visto, anno dopo anno, cedere alle intemperie, ormai unica testimonianza di quello che un tempo era il "Giardino del Cielo" e vanto della scuola.

Nel giardino erano state realizzate un insieme di istallazioni che dotavano l'Istituto di un corredo ideale per stimolare l'interesse dei ragazzi alla conoscenza del mega spazio, a cominciare dal Sole. Per il tempo in cui il Giardino del Cielo è vissuto, si vedevano gli alunni aggirarsi tra le istallazioni, osservarle ed osservare il cielo, chiedere agli insegnanti e commentare.

Poi, più nulla: niente più aperture ai visitatori, come pure le vantate visite dall'estero, mentre i bambini riprendevano i giochi abituali e tutto finiva nel dimenticatoio e in rovina.

Non isperate mai veder lo cielo, dovremmo quindi concludere circa le prospettive per le future generazioni, citando Dante (Inferno canto III), nel suo 700° anniversario?

Noi speriamo di no. E la speranza, si sa...

Federico Carabetta

Colli Aniene: un ultimo regalo da Alfiero Nena

Colli Aniene e il comprensorio di via Angelica Balabanoff avranno un altro dono – l'ultimo, oseremmo dire di commiato – dal M° scultore Alfiero Nena.

L'architetto Giorgio Nena, suo fratello minore, sta perfezionando la pratica presso il Comune per ottenere che l'opera (designata dallo stesso scultore) sia collocata nel verde del comprensorio e possibilmente non lontano da quella che per 40 anni è stata la sua dimora.

La scultura connoterà e conferirà nuova luce ad un angolo eccezionalmente decoroso e ben tenuto ad onere dei residenti.

Federico Carabetta

Tiburtino III, lavori per un playground in via della Vanga

Sono iniziati i lavori per la realizzazione di un Playground tra via della Vanga e via Tagliacozzo, a Tiburtino III. Si tratta di un progetto dell'ATER, finanziato dalla Regione Lazio, che avvia un programma per aumentare i servizi ed accrescere la qualità degli edifici Ater in 15 zone di Roma e di altre città del Lazio. Otre 1,5 milioni di euro con il quale verranno realizzati: campi sportivi polivalenti, percorsi benessere per adulti, giochi per i bambini.

ABITARE A
Anno 35° - N. 3 Marzo 2021
Registraz. Trib. Roma 318 del 29/5/87
Direzione e pubblicità:
via L. Pasini 47/2 - 00158 Roma
Tel. 06.979 979 59
E-mail info@abitarearoma.net
WhatsApp e *Telegram* 3922092736
Archivio **dal 2005** in versione PDF è pubblicato su **abitarearoma.it/PDF/**
Direttore Responsabile Vincenzo Luciani
Editore Cofine srl - Roma
EDIZIONE FORMATO ELETTRONICO
26 Marzo **2021**

piccoli annunci

Ripetizioni per recupero scolastico in elettrotecnica, matematica, fisica, inglese, chimica, informatica, in collaborazione con le scuole. Anche tramite Skype: 3204057411.
Info 06 2410079.

Scuola di Musica 'Oltre le note' (via Fumaroli 20) lezioni di canto, pianoforte, chitarra e altri strumenti. A richiesta anche videolezioni.
Tel. 347 8574821.

D. O. Francesco TARRAGONI (Osteopata Kinesiologo) trattamenti osteopatici anche a domicilio.
Tel. 3923293107 - 3405222578.

abitareagiornale@gmail.com
Ogni mese GRATIS
Abitare A in versione PDF
Invia una mail (anche vuota) **a** abitareagiornale@gmail.com e l'iscrizione è fatta!
La Cofine Srl gestirà il tuo dato che non sarà ceduto a terzi né usato per scopi diversi dall'invio del PDF

I misteri del progetto orti urbani nel Parco Prampolini

La Soprintendenza chiede verifica dei Vigili

Misteri e ombre aleggiano sul "Progetto Parco Prampolini", da quando la Maggioranza capitolina e municipale, i Dipartimenti e la Asl Roma 2 hanno deciso, passando sopra ogni cosa, di dare le gambe a un progetto di integrazione sociale, certamente lodevole, ma prevaricando tutte le aspettative dei residenti sull'utilizzo e il godimento dell'intero Parco.

I comportamenti tenuti dalle istituzioni sono a dir poco anomali: sedute di Commissione, audizioni e sedute di Consiglio praticamente farlocche, in quanto tutto deciso con prepotente ostinazione.

Ma non tutti nel Consiglio municipale hanno abbassato il capo e molti consiglieri dell'opposizione, tra cui Fabio Piattoni e Christian Belluzzo, hanno denunciato il modo con cui Boccuzzi e la sua squadra hanno finora condotto la realizzazione del progetto.

In un post dell'8 marzo sulla sua pagina Facebook il consigliere Fabio Piattoni informa di aver ricevuto dalla Soprintendenza Speciale Archeologica Belle Arti e Paesaggio di Roma la conferma che: «"l'area archeologica in questione è soggetta alle norme di salvaguardia ex artt. 10-12 del Codice dei Beni Culturali, pertanto ogni eventuale realizzazione nel parco deve essere sottoposta al vaglio di questa Soprintendenza" aggiungendo che "non risulta attualmente agli atti di questo Ufficio nessuna richiesta di parere in merito" e di aver chiesto l'intervento dei Vigili per "verificare l'eventuale realizzazione di opere prive di autorizzazione all'interno dell'area"».

Alessandro Moriconi

In Breve

Telecamere e sensori al campo rom Salviati - Sono state installate nuove telecamere con sensori a infrarossi per il controllo del campo rom di via Salviati e per contrastare il fenomeno dei roghi tossici anche nelle aree esterne. Si tratta di impianti ad alta risoluzione che garantiscono un monitoraggio continuo e l'individuazione di eventuali fonti di calore fino a una distanza di 1 km. Il sistema è collegato alla Sala Sistema Roma ed è gestito dalla Polizia Locale di Roma Capitale.

Parco Centocelle: al via iter rimozione rifiuti - Il 12 marzo l'assessore all'Ambiente Katia Ziantoni ha comunicato che sono iniziate le attività preliminari per la rimozione dei rifiuti dal "canalone" (*v. foto* di repertorio, marzo 2009) nel Parco di Centocelle.

Si tratta di indagini per escludere potenziali rischi di inquinamento del suolo (45 giorni) e la progettazione della rimozione (30 giorni).

Solo al termine si saprà «quanto dovrà essere stanziato, in bilancio, per le successive operazioni di rimozione».

Riaperto il Centro Ama di via Teano - Il Centro di Raccolta AMA per i materiali ingombranti di via Teano è stato riaperto il 6 marzo dopo la chiusura dal 25 febbraio per un focolaio Covid.

Centro Carni: importanti risultati, ma ancora molte incognite

Una parte rischia la trasformazione in hub logistico

Il 19 marzo si è svolta una Commissione urbanistica sul Centro Carni e l'assessore al Bilancio Lemmetti ha consegnato il verbale con le conclusioni della Cabina di regia costituita nel 2017 per esaminare diverse proposte sul futuro del Centro Carni.

Il confronto si è sviluppato su tre progetti che sono stati allegati alla relazione: 1) il progetto edilizio della SGR (ormai abbandonato); 2) quello di operatori e maestranze del Centro Carni per uno sviluppo produttivo dell'intera area (*vedi immagine*, per ora non preso in considerazione dalla Cabina di regia); 3) un hub logistico.

Per maggiori dettagli **vedi il nostro articolo su abitarearoma.it.**

Al momento la Cabina di regia ha scelto quest'ultimo progetto, definito "Mobilità Intelligente", inserendolo tra le proposte inviate al governo per gli interventi finanziabili con il Recovery Plan.

Si tratta di realizzare un hub che dovrebbe fungere da punto di smistamento per tutte le merci destinate al Centro storico. Nell'hub potrebbero poi essere raccolti e smaltiti gli imballaggi residui. L'autonomia energetica alla struttura sarebbe fornita da impianti fotovoltaici.

Dopo un primo esame dei risultati emersi, gli operatori, i lavoratori e il Coordinamento popolare del Centro Carni hanno espresso alcune valutazioni che sintetizziamo.

- Positiva la rinuncia ad avviare una speculazione edilizia in quell'area che avrebbe portato cemento di edilizia privata e cancellato una struttura pubblica.

- Positivo lo stanziamento previsto nel bilancio comunale 2021-2023 per far tornare di proprietà comunale l'intera area del Centro Carni.

- Errata la scelta di trasformare una parte dello stabilimento in hub logistico, che farebbe gestire l'area a un consorzio privato, con scarso incremento occupazionale, e porterebbe un maggiore inquinamento, per la concentrazione di grandi veicoli in uno spazio troppo limitato per essere un vero hub.

Gli operatori, i lavoratori e il Coordinamento popolare sono intenzionati a mantenere in campo il loro progetto per lo sviluppo produttivo del Centro Carni, che deve mantenere la sua vocazione di bene comune per la salute alimentare della città e che può portare un rilevante incremento occupazionale e una valorizzazione della filiera degli agricoltori e allevatori del Lazio.

Sergio Scalia

Believe shoes

Calzature per mamme e bambini

Vi aspettiamo in **Piazza dei Mirti, 16-17**

Parcheggio gratuito in via dei Narcisi 10

Tel. 06.23231862. *Seguiteci su*

Villa della Piscina diventerà museo?

Nel parco Centocelle la presenza, oltre la cancellata che delimita l'area con i resti delle ville romane, del cartello che indica l'inizio di: lavori di indagine, scavi e sondaggi archeologici (previsti 75 giorni) e di due prefabbricati di cantiere riaccende le speranze per il progetto di musealizzazione dell'area con la Villa della Piscina.

Alessandro Moriconi

Il 77° anniversario delle Fosse Ardeatine

Il 24 marzo, anniversario della strage delle Fosse Ardeatine, in piazzale delle Camelie si è svolta una cerimonia autorizzata dalla Questura.

Leonardo Rinaldi della sezione ANPI e il prof. Francesco Sirleto, delegato alla memoria storica, hanno ricordato i nomi dei 23 martiri provenienti dai quartieri dell'attuale V Municipio. I partigiani di Centocelle: il ferroviere Mario D'Andrea, l'impiegato Domenico Ricci, l'operaio edile Fidardo De Simoni, l'imbianchino Aldo Ercoli, i fratelli fabbri Italo e Spartaco Pula, il meccanico Everardo Luzzi, l'impiegato Manlio Bordoni (abitante all'Appio Latino). E poi il cameriere Ilario Canacci (16 anni, Borgata Gordiani); l'autista Paolo Angelini, l'operaio Carlo Camisotti, il falegname Renato Cantalamessa, l'impiegato Ottavio Capozio, il meccanico Egidio Checchi, i falegnami Orazio Corsi e Mario Passarella, il meccanico Alessandro Portieri, l'autista Antonio Roazzi, il calzolaio Otello Valesani, il meccanico Valerio Fiorentini (Torpignattara); il pittore edile Gaetano Butera e il meccanico Leonardo Butticé (Quadraro); il carpentiere Angelo Galafati (Pigneto). >>>

Baracche in viale della Primavera

Viale della Primavera, vicino al mercato 'Insieme', versa in stato di grave incuria tra vegetazione incolta e un accampamento di sbandati. «Auspichiamo che dai proclami dell'amministrazione, in tema di cura delle periferie, si passi ai fatti», dichiara il consigliere Figliomeni informando che Fratelli d'Italia ha presentato un'interrogazione al Sindaco e al V Municipio.

All'ITS Ambrosoli corsi serali per geometra, ragioniere e ottico

L'Istituto Giorgio Ambrosoli in viale della Primavera 207 offre, attraverso corsi serali, la possibilità di conseguire il diploma di geometra, ragioniere e ottico.

I corsi si svolgono dalle ore 18:00 in poi e sono rivolti a studenti lavoratori, alla riqualificazione di giovani non occupati, alle donne che vogliono conseguire la propria indipendenza e a chi, in età adulta, desidera riprendere gli studi. Si articolano in tre anni (terzo, quarto e quinto) e vi si può accedere anche senza aver conseguito il primo biennio e con la sola spesa delle normali tasse scolastiche statali.

Via Tor de' Schiavi. E la sicurezza viabilità?

In via Tor de' Schiavi, dopo il restringimento della carreggiata davanti alla Clinica Guarnieri, il Dipartimento SIMU ha invitato a trovare una sistemazione per rendere sicura la viabilità. Sono passati mesi ma nulla è cambiato e, anche a causa di chi lì parcheggia, le auto in direzione via dei Platani, son costrette a oltrepassare la mezzeria.

A. M.

CENTOCELLE ANNUNCI!...

Per acquisti e servizi a due passi da casa ci sono...

FisioMedica IGEA: centro fisioterapico e medico polispecialistico, *ci prendiamo cura di TE!* Via Giacomo Bresadola 45 - 06455777400

3 Pezzi: biancheria per la casa, complementi d'arredo, accessori per la cucina. Via dei Castani 29 - 0666483467

Il Re della Festa: *la nostra grande soddisfazione è rendere unico e indimenticabile il tuo evento*. Via dei Gerani 13/a - 06 87675372

Pasticceria Cristiani: Pasticceria, rinfreschi dolci e salati, torte personalizzate. Via dei Platani 123 -06 23232058

Antichi Sapori: salumeria, formaggeria, prodotti tipici. Via delle Acacie 41 A - 06 97614736

Macelleria Macchiagodena: *i sapori della tradizione:* carni scelte, vini, salumi, formaggi. Box 42 Mercato v.le Primavera 4 - 06 64770828

Ristorante Crystal: specialità della cucina italiana, carne alla brace, cucina cinese tipica, pizzeria. Viale Togliatti 776 - 0623236463

L'Orchidea: Bar Pasticceria artigianale, Caffetteria, Gastronomia. Solo produzione propria. Via delle Orchidee 39 - 0621809823

Sarifra Multiservizi: Fotocopie, Pagam, bolletini, Money Transfert, Fermopoint, Assistenza Pc e smarphon. Via Aquilonia 47. 0683089913

DBROS graphic lab: *Stampiamo foto, gadget e t-shirt, dando vita ai tuoi ricordi e alle tue passioni!* Via Giunchiglie 50/52 - 0689829781

MasterBit: Prodotti e servizi informatici, riparazione smartphone, Pc, portatili; interventi a domicilio. Via delle Giunchiglie 70 - 0621809823

Duep Costruzioni: *Trasformiamo in realtà i tuoi sogni. Da più di 35 anni nel mondo dell'edilizia,* dalla parte strutturale alla ristrutturazione. Chiavi in mano. Cell. 3496591696,

Cerchi o vendi casa? Rivolgiti a...

Boi Servizi Immobiliari, piazza San Felice da Cantalice 7, Tel. 327 930 8690, https://www.boiservizimmobiliari.net

Grimaldi, via dei Castani 19, Tel. 0645582402, https://www.grimaldifranchising.it/agenzia/roma-centocelle

Questi imprenditori stanno sfruttando al massimo le potenzialità comunicative del gruppo facebook "Centocelle" e di Abitare A. E ci teniamo a ringraziarli!

PER FARE COME LORO contatta il numero 320 8491276 (solo Whatsapp, Telegram o SMS) **o manda un'email a: gruppo.centocelle@gmail.com**

VILLA DE SANCTIS Torna Tulipark

Villa De Sanctis, per 30 giorni, si tinge di rosso, di giallo, di bianco, di rosa, di viola e perfino di blu. Il 19 marzo è tornata, dopo l'edizione 2019, Tulipark, un'iniziativa di tre coraggiosi imprenditori siciliani: Davide, Gaetano, e Filippo Votadoro.

«Sono stati messi a dimora 360.000 (!) nuovi bulbi di 105 varietà di tulipani – ci spiegano – che, appena sbocceranno, arricchiranno i circostanti palazzi di mille colori, dando al visitatore un grande senso di bellezza e libertà. A differenza dello scorso anno, l'articolo 45 del DPCM 2/3/2021 ci permette l'apertura al pubblico per la vendita dei nostri prodotti,

ovviamente rispettando tutte le norme anti-covid».

Il visitatore potrà scegliere direttamente sul campo le varietà da portar via, ma i fiori si possono acquistare anche online. Nel parco è prevista una area adibita a picnic, con i "fagotti" portati da casa.

L'acquisto dei biglietti, per evitare assembramenti, è consigliabile farlo sul sito www.tulipark.it.

Ingresso: via dei Gordiani 73.

COLLATINO. Degrado parcheggio v.le Valente

Nel parcheggio di viale G.B. Valente si è formato un accampamento di roulotte e camper.

«Ne chiediamo lo sgombero immediato – dichiarano gli esponenti di F.d'I. Figliomeni e Platania – Una specifica diffida in tal senso è stata inviata al Delegato alla Sicurezza del Campidoglio, al Presidente del V municipio e al Comandante della Polizia Locale.

Sempre nel parcheggio di viale Valente ci segnala un lettore, c'è un box prefabbricato, molto più

grande di quello dell'ingresso, che è diventato ricovero di sbandati e ubriachi che vi vivono fra rifiuti e pantegane. «È ora di demolirlo – conclude l'email del nostro lettore – e togliere questo indegno spettacolo dalla vista di bambini, famiglie, passanti.»

PRAMPOLINI e dintorni: la "monnezza"

Anche stasera (28/02/2021) nel quartiere Prampolini si ripete un copione già visto: cassonetti stracolmi, e "monnezza" appoggiata ad essi… (malgrado il Covid).

Ma vorrei desrivere qualche altra situazione: dietro al Centro Commerciale Esselunga, "monnezza", abbandonata da mesi, su un tratto di strada non ultimato da ben due anni in attesa di un esproprio di pochi metri quadri da parte del Comune nei confronti della ex

Provincia. E ancora la carcassa di una moto abbandonata da 1 anno, nel parcheggio antistante gli uffici del Municipio in via Perlasca…

Concludo con un particolare *(v. foto)* della situazione del parcheggio tra via Valente e via Covelli.

Con amarezza, ***Carlo Falco***

«Corro nel parco della mia zona ma vorrei dirti non ho paura»

Villa Gordiani, 5 marzo 2021. Ancora uno stupro, ancora tanto da fare. La vittima è una ragazza di 22 anni che, mentre faceva jogging nel Parco di Villa Gordiani, è stata sorpresa alle spalle da un uomo che poi l'ha violentata.

Purtroppo, non è un episodio nuovo, ma un copione che si ripete infinite volte. Ancora una volta ci troviamo davanti a un fallimento della prevenzione e della risposta efficace alla violenza.

In Italia oltre il 30% delle donne tra i 16 e i 70 anni ha subito qualche forma di violenza fisica o sessuale. Non tutti lo sanno ma dallo scorso dicembre siamo senza Piano Nazionale Antiviolenza. La violenza contro le bambine, le ragazze, le donne è una violazione non solo fisica o morale ma una vera e propria violazione dei diritti umani che quando non porta alla morte, segna la vittima psicologicamente e fisicamente.

Durante quest'ultimo anno, con l'emergenza Covid, le chiamate ai centri antiviolenza sono aumentate di oltre il 71% e in Italia ogni 3 giorni si consuma un femminicidio.

Una donna deve essere libera di essere chi è, di mettere quella gonna considerata troppo corta, quei tacchi troppo alti, di correre nel parco della sua zona senza

paura, di tornare a casa la sera senza accelerare il passo nella via buia del suo quartiere.

Il Piano Nazionale Antiviolenza è necessario, deve essere riapprovato perché previene e protegge la violenza di genere. E se voi continuerete ad abusare di noi, noi dovremo continuare a chiedere "protezione". Ci dite che non siamo sole, ma non è così. E quando toccano una, toccano tutte.

Fedez e Francesca Michielin hanno cantato in questo Sanremo "Chiamami per nome", una canzone d'amore, certo, ma le prime parole dicono «Oggi ho una maglia che non mi dona / corro nel parco della mia zona / ma vorrei dirti non ho paura» e in quel "vorrei" c'è tutta la paura del mondo di ogni ragazza che lì fuori corre nel parco con le cuffiette alle orecchie. Ed è ancora una volta un problema culturale.

E per cambiare una cultura bisogna lavorare ogni giorno, tutti i giorni.

Le "giornate per" non bastano, non sono più sufficienti perché noi siamo stanche.

Alice Sola

IL FORNAIO DI VIA CHERSO
Qualità & Tradizione. Non solo pane…

Via Cherso, 100 - Tel. 06 2593941

Macelleria Colasanti
Carni scelte - Piatti pronti
Salumi- Formaggi - Specialità
Flavio e Mauro dal 1964

Alcuni esempi
BOVINO ADULTO NAZIONALE
Polpa per macinato € 9,90
Taglio 1a scelta 15,90
Pezza 18,90
CHIANINA Spezzatino 14,90
Arrosto 18,90
Taglio coscia 22,90
Filetto 39,00
POLLO ruspante 7,90
Petto pollo 9,24
Cosce pollo 4,90
FORMAGGIO Reggiano 16,90
Anche consegna a domicilio
Via Cherso 142-144
Tel. 06.2596040
www.macelleriacolasanti.it
info@macelleriacolasanti.it
macelleria-colasanti

Enoteca ECCEVINUM
ENOTECA SALSAMENTERIA
con prodotti di alta qualità
Via Cherso 152/154
Tel. 06 97617098

Coronavirus: i contagi nei quartieri

Dai dati delle Mappe del Servizio Regionale Malattie Infettive risulta che in tutta **Roma** i casi di contagio da Covid-19 ***dall'inizio della pandemia al 25 marzo*** sono **134.498** con un tasso di **471.00** ogni 10 mila residenti (22.227 nuovi casi in 40 giorni, *vedi Abitare A, di febbraio*).

I contagi nei quartieri del IV municipio

Ecco come sono distribuiti, quartiere per quartiere i **9.193** contagi complessivi da inizio pandemia al 25 marzo nel IV municipio, con un tasso di **525.6** ogni 10 mila residenti.

➤*Casal Bertone* (con Portonaccio) 684 casi. ➤*Casal Bruciato* (più Verde Rocca) 968 casi. ➤*Pietralata*, (zona largo Beltramelli e sulla Tiburtina fino a via Vertumno), Quintiliani, via dei Monti di Pietralata fino al fiume Aniene: 727 casi. ➤*Tiburtino Nord* (il resto di Pietralata, con al centro via di Pietralata, e le fermate della Metro da Monti Tiburtini fino a Ponte Mammolo): 1.105 casi. ➤*Tiburtino Sud* (Colli Aniene e Tiburtino III): 1.117 casi. ➤*Casal de' Pazzi* : 1.428 casi. ➤*San Basilio*, comprende anche Torraccia: 1.472 casi. ➤*Tor Cervara*: 135 casi. ➤*Settecamini* (compreso Tecnopolo e Case Rosse): 842 casi. ➤*Sant'Alessandro* (compreso Casal Monastero) 715 casi.

... e in quelli del V

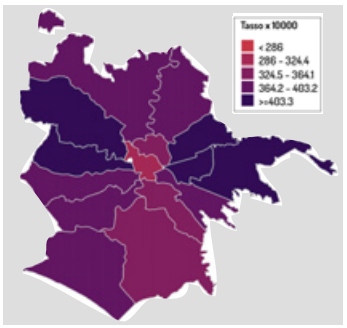
I **12.092 casi** di contagio (tasso di **493,6** ogni 10 mila residenti) sono così distribuiti:

➤*Torpignattara* (Pigneto, Casilina, Prenestina, Acqua Bullicante): 2.001 casi. *Quadraro* (via di Torpignattara): 830 casi ➤*Centro Direzionale Centocelle* (Aeronautica:) 69 casi. ➤*Casilino* (quadrilatero v. Acqua Bullicante, Casilina, v.le Primavera, v. Teano): 547 casi. ➤*Gordiani* (Villa Gordiani, Largo Agosta, Collatino): 1.990 casi. ➤*Centocelle*: 2.931 casi ➤*Alessandrino* (più Quarticciolo): 1.605 casi. ➤*Tor Tre Teste*: 542 casi. ➤*Tor Sapienza*: 606 casi. ➤*La Rustica:* 621 casi. ➤*Zona dell'Omo*: 155 casi. ➤*Casetta Mistica*: 70 casi.

Vaccinazioni

Nel Lazio le persone vaccinate, alle ore 16:15 del 26 marzo, sono 919.248, di cui 267.825 hanno già ricevuto la seconda dose.

Prenotazioni - Per la campagna vaccinale anti-covid attualmente la prenotazione è riservata alle persone nate nel 1953 o anni precedenti, al personale scolastico, a chi soffre di particolari patologie (qualora non fossero già state contattate dalle strutture che le seguono), agli invalidi 100% con accompagno, ai ciechi.



Le prenotazioni vanno fatte sul sito **prenotavaccino-covid.regione. lazio.it/**, avendo a portata di mano Codice fiscale e numero della tessera sanitaria.

È anche possibile prenotarsi telefonicamente al numero della Regione 06 164 161 841.

Zona Rossa e vaccini: i numeri attuali del Covid-19

Intervista al prof. Alessio Farcomeni, docente di Statistica dell'Università Tor Vergata

Eccoci, sprofondati in quell'irreparabile momento in cui i bambini, con le mani a coprire le orecchie, urlano cose tipo 'lalalalala': il viso contratto, gli occhi socchiusi nell'ostinata volontà di non sentire.

Per questo oggi, davanti al Covid, mettiamo via le parole, guardiamo solo i numeri. Lo facciamo con il Prof. Alessio Farcomeni, docente di Statistica dell'Università Tor Vergata e membro del team di ricerca StatGroup-19 per il monitoraggio dell'epidemia.

Qual è la percentuale di anziani già vaccinati per il Covid nella nostra Regione?

«Nel Lazio è stato completato il ciclo vaccinale (di due dosi) di quasi 90.000 persone sopra gli 80 anni, ovvero circa un quarto della popolazione residente.»

È diminuito il numero dei decessi a seguito della somministrazione dei vaccini?

«Sì, si iniziano a vedere i primi effetti della vaccinazione, anche se ancora le differenze sono piccole per via della scarsa copertura attuale. Su scala nazionale la letalità (decessi su casi diagnosticati) da novembre è stata costante al 3.5%, mentre da quasi un mese e mezzo si vede una decrescita chiara. Questo a fronte di un momento in cui per varie ragioni (tra cui la diffusione di varianti più pericolose) ci si aspetterebbe una sua crescita. Una copertura vaccinale superiore a 70% per gli over 50 garantirà un crollo dei decessi di più del 90%.»

La sospensione di alcuni giorni della somministrazione di Astrazeneca in che misura inciderà sul trend di diminuzione dei decessi per Covid?

«Non mi aspetto che la sospensione possa avere un effetto apprezzabile sul trend. Il vero rischio è che l'immeritata fama di AstraZeneca come "vaccino di serie B" porti a una esitazione vaccinale (ovvero ritardi o rifiuti all'adesione alla campagna). Questo lo vedremo nelle prossime settimane, e potrebbe avere un effetto molto grave. La stima attuale è che le disavventure mediatiche del vaccino AstraZeneca portino ad un decremento del 5% sulla copertura finale, quindi non una buona notizia, ma nemmeno una condanna al fallimento. Per altro questa percentuale di nuovi esitanti potrebbe decrescere molto nel prossimo futuro.»

La zona rossa disposta con l'ultimo DPCM compenserà la battuta d'arresto?

«Risale a un anno fa l'evidenza scientifica sui "lockdown a singhiozzo" secondo cui avremmo potuto dover passare fino a un giorno su quattro in lockdown.

Credo siano importanti tre aspetti. Il primo è quello di evitare il più possibile la necessità di istituire zone rosse, che sono costose in termini socio-economici.

Per fare ciò **è necessario incrementare ancora l'uso dei test di screening**, il numero di persone dedicate al **tracciamento**, e le risorse ad esse dedicate. Al momento solo un terzo delle diagnosi proviene da tracciamento diretto, ed è per questo che l'epidemia periodicamente va fuori controllo.

D'altro canto, qualora si presenti questa necessità, la zona rossa deve essere tempestiva e di durata sufficiente a scongiurare nuove chiusure in futuro. In questo senso i criteri su Rt (e ora sull'incidenza a 250 per 100.000) sono stati fallimentari. Abbiamo spesso chiuso troppo tardi, portando alla necessità di chiusure più lunghe; e riaperto troppo presto, portando alla necessità di nuove chiusure nel breve periodo. In molte regioni italiane abbiamo visto frequenti cambi di colore durante lo scorso autunno e inverno.

Il Lazio è stata tra le regioni più stabili, proprio grazie a campagne di screening (anche nelle scuole), alla buona organizzazione del sistema dei tamponi drive-in, eccetera.

In secondo luogo, penso sia importante **coinvolgere di più le persone, spiegando meglio** quali sono gli obiettivi di ciascuna misura, e quali sono i vantaggi che si possono ottenere nel raggiungere questi obiettivi. Credo sarebbe interessante valutare la *compliance* alle ultime disposizioni: il rischio è che le persone non collaborino a sufficienza con le misure restrittive, se non vengono coinvolte e supportate a sufficienza. È la fatica pandemica, un fenomeno ben noto.

Infine, anche allo scopo di coinvolgere di più la popolazione, **i criteri del monitoraggio devono essere resi più trasparenti**, chiari, tempestivi. Bisogna superare il criterio dell'Rt, che ha un ritardo di circa dieci giorni, si basa su assunzioni poco robuste, è difficile da stimare in maniera precisa.

Si potrebbe sostituire con un **criterio basato su una combinazione di indicatori**, come ad esempio l'incidenza (nuovi casi per centomila abitanti) e la positività (tamponi positivi su casi testati). Questi per altro sono gli indicatori ufficiali dell'OMS.

Detto tutto questo: la zona rossa è stata istituita quasi al picco di contagi. Certamente, persino se ci fosse stata scarsa collaborazione dei cittadini, aiuterà nella fase di discesa.»

Quali le previsioni?

«Al momento [20 marzo, *N.d.r.*] siamo in una fase di picco per quel che riguarda i contagi. Nelle prossime settimane l'incidenza comincerà a scendere. Purtroppo vedremo ancora incrementare la pressione sul sistema sanitario prima di una fase di miglioramento, mi aspetto almeno un mese molto faticoso negli ospedali. Per il resto, possiamo essere fiduciosi. Anche con l'aiuto della stagionalità, possiamo sperare l'incidenza scenda molto nei prossimi mesi e che entro la fine dell'estate l'80% della popolazione avrà completato il ciclo vaccinale.

Possiamo sperare che la combinazione di questi due fattori permetta di lasciarci l'emergenza alle spalle il prossimo autunno; ovvero di poter sostituire misure invasive con altre che lo sono molto meno, e di non vedere più questi numeri di decessi e ospedalizzazioni.»

Patrizia Artemisio

Lago ex Snia: il Campidoglio grande assente

"Dobbiamo ancora una volta – scrive in una nota del 19 marzo la consigliera regionale Marta Bonafoni – registrare l'assenza del Comune di Roma in una Commissione sulla demanializzazione del Lago Ex Snia. Il lavoro per salvaguardare questo lago prosegue, ma è evidente che, essendo gran parte del parco già proprietà del Comune, è suo assoluto dovere assumere tutti gli atti e gli strumenti affinché il manufatto abusivo sia definitivamente demolito".

Ecco perché si allagava via Collatina

8 Marzo. Scoperta la causa dei continui allagamenti di via Collatina. A darne notizia è stata la sindaca Virginia Raggi su Facebook.

"Quando i tecnici del Comune e la Protezione Civile sono andati sul posto per risolvere il problema hanno scoperto che il canale che si collega al collettore fognario era completamente ostruito da materiale sversato illegalmente, compresa una biciletta".

Potati gli eucalipti del "montarozzo"

Finalmente! Il 27 febbraio passerà agli annali come il giorno in cui furono potati gli alberi sulla collinetta di via Davide Campari a Tor Tre Teste (il montarozzo per chi è della zona).

Molti abitanti della via, negli anni, si sono adoperati ad inviare mail, pec, scrivere post sui social, ed hanno (solo) ora ottenuto quanto richiesto.

E la buca non c'è più!

Centocelle. Sette mesi, di inutili richieste e denunce, poi, dopo un articolo su *il Messaggero,* in 4 giorni è stato risolto il problema della buca apertasi in via dei Lauri.

Resta il mistero sulla disponibilità nel Bilancio municipale dei fondi per manutenzione ordinaria e urgenze su strade e marciapiedi.

Alessandro Moriconi

Quartiere che vai, monnezza che trovi

27 Febbraio. Oggi tornavo verso casa in bicicletta e arrivato in via Trani (Quarticciolo, *nella foto*) ho notato cumuli di calcinacci e immondizia vicino ai cassonetti. Pochi metri più in là e in via Molfetta (lato destro) vedo materassi di fianco ai secchioni.

Ancora qualche pedalata e sulla sinistra di via Molfetta ci sono scheletri di arredi e frigorifero e sulla destra altri scheletri di arredi.

Attraverso il parco Tor Tre Teste

e mi rifaccio un po' gli occhi.

Ma cambiando il quartiere il prodotto non cambia. Arrivo a largo Cevasco: chi di dovere avrà prelevato le poltrone e la bicicletta segnalate un mese fa? No. Sono sempre lì.

Attilio Migliorato

Chiuso ponte Ilaria Alpi. Manca manutenzione

Intitolato alla valorosa giornalista di Rai Tre (uccisa in un agguato il 20 marzo 1994), il ponte in legno che sovrastando viale De Chirico, collega il quartiere di via G. Morandi a Tor Sapienza, è stato chuso per mancanza di manutenzione.

Il 20 marzo, durante un breve sopralluogo, ci siamo resi conto che oltre alla mancata e indispensabile manutenzione del ponte, anche della cattiva cura dei marciapiedi pieni di erbacce infestanti e di rifiuti fin sulla sede stradale.

Cosa faranno Municipio e Dipartimenti per mettere in sicurezza

e riaprire al più presto il ponte in legno intitolato ad Ilaria Alpi, tra l'altro realizzato su un'idea e progetto degli studenti della scuola Virginia Wolf?

Chiediamo alla Sindaca solo la stessa attenzione avuta per il ponte ciclopedonale sulla Laurentina, di cui è stata annunciata la riapertura per aprile, dopo che era venuto giù a dicembre per un incidente.

Alessandro Moriconi

'Diritti per te', un'iniziativa della Caritas

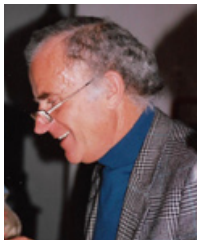
Molte misure pubbliche (sussidi e altro) per l'emergnza Covid, infatti, non hanno raggiunto i destinatari perché le richieste erano erroneamente formulate o carenti di dati e documentazione. E spesso gli eslusi sono proprio i più indigenti. Per questo è nato, su imput della Caritas, il servizio "Diritti per te".

Nella parrocchia S. Tommaso D'Aquino, a Tor tre Teste, è attivo tutti i venerdì contattando il 379-2067489, dalle ore 18.00 alle 19.00. Al di fuori di quest'orario è possibile inviare un SMS o una email a dirittiperte@gmail.com

Scoperti resti di un antico muro

Sono venuti alla luce durante i lavori di scavo per la fibra ottica in via Campari, di fronte alla chiesa, i resti di quello che sembra un muro di fondazione che potrebbe risalire al periodo Tardo Antico (tra la caduta dell'Impero Romano e l'Alto Medioevo, IV-V secolo d.C.).

Vincenzo Tosti ci guarderà di lassù



Il 20 marzo nella chiesa S. Tommaso D'Aquino, a Tor Tre Teste, si è svolto il funerale di Vincenzo Tosti.

Così lo ricorda Maria Antonietta Missori: "Ci incrociavamo quando correvamo pieni di energie alcuni anni fa nel Parco di Tor Tre Teste. Vincenzo era amante della corsa e della ginnastica, un podista conosciuto e apprezzato. Sapeva i luoghi dove era possibile ristorarsi con una mela, con un fico, una piccola prugna mentre si correva nel parco. Era pieno di vitalità. Coltivava con passione i suoi hobby per la pittura e la scultura, era anche un bravo restauratore. Era una persona dal carattere solare che è difficile dimenticare. Vincenzo se ne è andato via dopo anni di tanta sofferenza. Sono sicura che ci guarderà da lassù sorridente, mentre camminiamo o corriamo nel Parco di Tor Tre Teste".

Con Paoletti se ne va un pezzo del Quarticciolo

24 Marzo. "Con Paoletti se ne va un pezzo del Quarticiolo" questa frase rimbalza su Facebook come un tam tam tra le persone che vivono o hanno vissuto nel quartiere quando si è diffusa la notizia della morte di Sergio Paoletti.

Sergio era nato a Roma il 20 settembre 1942 ed era molto conosciuto perché tanto si era battuto per il bene delle persone che hanno vissuto nel quadrilatero Prenestina, Togliatti, via Trani e via dell'Incoronata/via Locorotondo.

SOLUZIONI ECOLOGICHE PER L'AMBIENTE, LA CASA, L'UFFICIO

Sacchi **Sumus®** in carta 100% riciclata per **la raccolta di umido, carta, verde e altri prodotti ecosostenibili** - Resistenti ai liquidi, alle forature e alle rotture - Interamente biodegradabili e compostabili.

VIA G. CANDIANI 65
Tel. 06 22771357
larigenera@larigenera.it

La RIGENERA

Cartoline dal degrado: via degli Olmi, Torre Alessandrina e dintorni

Municipio Roma V, quartiere Alessandrino, 5 marzo. La passeggiata di via degli Olmi e la vicina Torre Alessandrina versano in un degrado indicibile e pericolo di crollo.

Della Torre, in particolare, il nostro giornale si è occupato in più occasioni. Purtroppo nulla è cambiato, anzi le cose sono addirittura peggiorate. Della torre ormai si scorge solo più un piccolo spicchio *(vedi foto)*.

Per non parlare della presenza della prostituzione (anche questo fenomeno già più volte da noi segnalato) che ha scelto come luogo preferito di esercizio la zona alla confluenza di via del Fosso di Centocelle con l'acquedotto Alessandrino in via degli Olmi.

Non potevamo farci mancare un paio di scatti su viale Alessandrino dove proprio davanti all'entrata della Casa Generalizia delle Suore c'è sistematicamente una discarica che rimane lì anche per diversi giorni.

Municipio V, se ci sei batti un colpo.

Tutta la documentazione fotografica: in www.facebook.com/moriconiale/posts/10222365682269341

Alessandro Moriconi

Alessandrino: incontro per l'adozione del Parco Bonafede

Il 26 febbraio c'è stato l'incontro tra i volontari di Amici del Parco Bonafede Alessandrino, l'assessore all'Ambiente del V Stefano Cicerani e il dott. Bodini del Dipartimento Ambiente che cura la pratica di adozione del Parco.

I volontari, in meno di tre anni e con centinaia di ore di lavoro e un impegno economico non indifferente per acquistare attrezzature e carburante, hanno trasformato il parco che versava in grave degrado, in un accogliente giardino,

Abbiamo notato occhiate stupefatte da parte dei rappresentanti del Municipio e del Dipartimento , i quali certo non immaginavano che una decina di volontari, e con attrezzature hobbistiche, avessero

potuto produrre questo miracolo.

Il V municipio ha garantito l'installazione di una decina di panchine in marmo, la piantumazione di alberi, eliminando le ceppaie, e l'assessore Cicerani verificherà la possibilità di sponsorizzazioni.

Con l'adozione i volontari saranno assicurati. Amici del Parco Bonafede ha espresso soddisfazione.

Ora si attende la sottoscrizione della Convenzione di Adozione e il mantenimento degli impegni assunti dall'Amministrazione…

Alessandro Moriconi

La sana Alimentazione

Colazione? Mai senza!

Chi vuol perdere peso deve abbandonare la cattiva abitudine di non farla

Nel mio studio incontro tutti i giorni persone che vogliono perdere peso e pronte a sacrifici memorabili. Spesso, però, una loro cattiva abitudine li porta a faticare per nulla: non fanno colazione!

La prima colazione è uno dei tre pasti principali della giornata ed è fondamentale per il benessere dell'intero organismo.

L'abitudine a consumare la prima colazione è parte integrante di uno stile di vita corretto con importanti effetti positivi sulla salute psicofisica.

I ritmi frenetici imposti dagli impegni di lavoro e dai tempi sociali portano molte persone a bere un caffè e via o a fermarsi al bar per un cappuccino e una brioches presi al volo. Questa tendenza a consumare la colazione frettolosamente e a curare sempre meno la qualità degli ingredienti non giova alla salute: **la fretta è nemica della salute e del buonumore**.

Ricordiamo che la colazione deve: ▶ fornire una quantità di calorie adeguate alla persona e alle attività da svolgere; ▶ essere composta da differenti alimenti che garantiscano l'apporto di tutti i nutrienti necessari; ▶ soddisfare il gusto personale e saziare.

Alimenti ed energia

Sono numerose le tipologie di prima colazione che possono apportare tutti i nutrienti necessari, ma sulla tavola della nostra colazione sia dolce che salata, dovrebbero sempre esserci:

▶ **Latte e derivati** (yogurt, formaggi magri freschi, Grana Padano)

▶ **Cereali** (grano, mais, segale, orzo, ecc. – pane, biscotti, fette biscottate, cornflakes, muesli, preparazioni da forno)

▶ **Frutta fresca di stagione** (spremuta o frullata o in confettura senza zucchero aggiunto ed anche frutti di bosco, frutta secca, marmellata)

L'apporto calorico deve provenire dai macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi e apportare il 20-25% delle calorie dell'intera giornata.

Colazione equilibrata

Carboidrati e Zuccheri. Una prima colazione bilanciata dovrebbe essere costituita da carboidrati per il 50-60% circa delle calorie complessive della giornata (carboidrati complessi e zuccheri semplici). Gli zuccheri semplici (marmellata, miele, zucchero, ecc.) forniscono energia facilmente disponibile, mentre i carboidrati complessi (fette biscottate, biscotti, cereali, ecc.) sono a più lento assorbimento e forniscono energia durante la mattinata.

Proteine e Calcio. Latte e derivati dovrebbe essere sempre presente per l'apporto di proteine e di calcio.

Il calcio è uno degli elementi più abbondanti nel corpo umano, riveste importanti funzioni all'interno del nostro organismo e nel bambino è fondamentale per garantire una normale crescita.

Per poter raggiungere i corretti fabbisogni giornalieri di calcio è importante mangiare 2 porzioni di latte o yogurt tutti i giorni, parte dei quali durante la prima colazione, soprattutto di bambini e ragazzi.

Un notevole aiuto a soddisfare i fabbisogni di proteine e calcio si ha consumando più volte a settimana Grana Padano, per esempio 25 g a colazione, perché apportano ben 300 mg di calcio (il 30% circa del fabbisogno giornaliero di bambini in età scolare e adulti), un'ottima quantità di proteine ad alto valore biologico e vitamine come la A e B12, oltre a tutti gli altri nutrienti del latte fresco, ma con meno calorie di quello intero perché il formaggio viene parzialmente decremato nella lavorazione (25 g apportano solo 90 kcal).

Frutta. La colazione va completata con frutta fresca, oppure spremuta o frullata, che oltre a fornire energia pronta (zuccheri semplici) è un'ottima fonte di vitamine, sali minerali e fibra.

L'importanza della colazione

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che fare regolarmente una colazione equilibrata migliora specifiche capacità cognitive (memoria, attenzione, concentrazione) e allontana il rischio di obesità, malattie cardiovascolari e diabete.

L'innalzamento glicemico successivo ai pasti è il responsabile del miglioramento delle prestazioni mentali nelle ore successive.

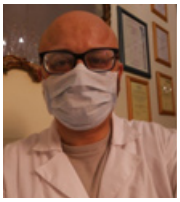
La prima colazione, interrompendo il digiuno notturno e il conseguente calo glicemico, aiuta ad avere maggiore memorizzazione e capacità cognitive durante la mattinata ed a evitare senso di sonnolenza, spossatezza e mancanza di concentrazione.

Consumare regolarmente la colazione contribuisce a garantire un migliore senso di sazietà e a modulare l'assunzione del cibo ai pasti successivi evitando eccessi che possono portare a sovrappeso/obesità e malattie metaboliche.

Attraverso la colazione, è possibile suddividere in modo più omogeneo le calorie assunte nell'arco della giornata, evitando di arrivare troppo affamati all'ora di pranzo.

Dott. Emanuele Fanella
Biologo Nutrizionista

È possibile seguire gli articoli del dott. Fanella nella rubrica **"La sana alimentazione"** di abitarearoma.it e sulla sua pagina Facebook.

Bonum Vitae
Dott Emanuele Fanella
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Educazione alimentare
Strategie nutrizionali
Consigli sugli integratori
"Tutti abbiamo il diritto di avere un buon rapporto con il nostro corpo"

Studio: Via dei Glicini, 86/a
PER APPUNTAMENTO
Cell. 377 5355510
Bonum Vitae Nutrizione

Benvenuta Primavera 2021

Dal 22 al 24 aprile sotto i portici di Colli Aniene

L'associazione IL FORO con il supporto di Sogester organizza, a Colli Aniene, la terza edizione di Benvenuta Primavera.

Un ricco programma, che potrà subire variazioni se dovessero subentrare nuove misure anti-Covid, è stato predisposto, in collaborazione con numerose associazioni del territorio, per i giorni 22, 23 e 24 aprile 2021 sotto i portici di viale Ettore Franceschini (Colli Aniene): mostre d'arte, il concorso di pittura "Premio Rondinella", eventi a carattere culturale e sociale con il coinvolgimento di associazioni e cittadini, mostre sui servizi del territorio.

GIOVEDÌ 22 APRILE: 9,00-19,00: ***Esposizione*** delle opere di pittura

ore 16,00: ***Abitare A Colli Aniene: 35 anni dopo.*** Tavola rotonda: Davide Dionisi (Radio Vaticana), Luigi Polito (Sogester), Vincenzo Luciani (*Abitare A*), Riccardo Farina (Consorzio Aic), Antonio Barcella (Colli Aniene.org), Orazio Falconi (Aniene è).

VENERDÌ 23 APRILE: 9,00-19,00: ***Esposizione*** di pittura e delle opere in concorso per il "Premio Rondinella".

ore 16,00: ***L'imprenditoria locale a Colli Aniene, attualità e prospettive.*** Tavola rotonda: Erino Colombi (CNA), Luigi Polito (Sogester), Claudio Polito (dunp), Carlo Proietti (Consorzio Aic), Fabio Brai (Unicoop Tirreno), Franco Ferrandino (Ciocchetti Marmi) e altri imprenditori locali della Rete Imprese.

SABATO 24 APRILE: 9,00-19,00: ***Esposizione*** di pittura e delle opere in concorso per il "Premio Rondinella".

ore 16,00: ***25 anni di poesia in "Periferie"***. Presentazione a cura di Manuel Cohen (direttore della rivista *Periferie*. Reading dei poeti: Anna Maria Curci, Maurizio Rossi, Aurora Fratini, Bruno Lijoi, Rosangela Zoppi, Maria Lenti.

MERCOLEDÌ 28 APRILE: *Cerimonia conclusiva:* ore 17,00 presso la sede di IL FORO via A. Mozart, 19. Premiazione degli artisti. Assegnazione "Premio Rondinella". Assegnazione "Premio 30 e lode" alle ditte di Colli Aniene con oltre 30 anni di attività.

Tutte le iniziative in programma si svolgeranno nel pieno rispetto delle normative sanitarie esistenti.

Info: 06.4070711 - associazioneilforo1@gmail.com

L'amore per Centocelle di Loredana Martinez

Rimango sempre incantato dalla voce di Loredana Martinez: una armonia perfetta: consonanti e vocali, mai tronche come si usa di frequente oggi, si succedono come perle di una collana, componendo una melodia tutta italiana, senza inflessioni dialettali; in realtà Lory (per gli amici) recita anche in siciliano, napoletano e chissà in quanti altri dialetti italici. Una lunga carriera, la sua: dottoressa in pedagogia, attrice, regista, scrittrice e, per 39 anni, insegnante di arte scenica in tre prestigiosi conservatori.

Loredana qual è stato il percorso di vita che ora ti ha portato a Centocelle?

«A 18 anni recitai il monologo di Filumena Marturano (la preghiera davanti alla Madonna delle Rose) in presenza del grande Eduardo De Filippo, che mi ascoltò attentamente e disse a mia madre: "Floretè, 'sta piccirella 'o teatro 'o ppò ffa, ma prima falle firnì 'e studià…", poi prese un pezzettino di carta e mi scrisse l'indirizzo di casa sua.»

E ci andasti?

«Sìì, e non solo quella volta; frequentai i De Filippo molte volte e, in modo particolare, Luca, il figlio di Eduardo.»

Quando hai capito che volevi fare l'attrice?

«Da sempre. Non ho mai pensato ad altro; debuttai con il "Centro Universitario di Palermo dei 172" e avendo solo 16 anni, non potevo ancora iscrivermi all'università. A 19 vinsi il concorso per accedere all'Accademia d'Arte Drammatica Silvio d'Amico.»

Germi, Fellini, Lina Wertmuller, Brusati, Steno, Vanzina, Ronconi, Missiroli, Flavio Bucci, De Simone, Comencini, Borowczyk, Monicelli... sono solo alcuni dei registi che l'hanno diretta.

Cara Loredana ritorniamo alla domanda iniziale: chi ti ha fatto conoscere Centocelle?

«È stata una collega insegnante del conservatorio Santa Cecilia che mi ha presentato l'associazione culturale di Centocelle, "Polvere di Stelle". Immediatamente c'è stata quell'empatia con il quartiere, che dura tutt'ora. Fra i componenti dell'associazione c'era l'indimenticabile Antonio Perelli professore del Liceo Francesco d'Assisi e responsabile per 25 anni del teatro dell'Istituto. Era bellissimo lavorare in armonia per tantissimi progetti. Tra le tante iniziative, fondammo "L'Officina delle Arti di Centocelle" per avvicinare le persone al teatro. La ricchezza di un quartiere la fanno le persone che portano avanti, con pochi mezzi, ma con tanta volontà, la nostra cultura, la nostra storia.»

Henos Palmisano

Il X "Premio Vincenzo Scarpellino" di poesia nei dialetti del Lazio

L'INCONTRO Associazione Culturale di tor Tre Teste A.P.S. promuove, con l'Associazione Periferie, la X edizione del "Premio Vincenzo Scarpellino" per poesie e stornelli nei dialetti del Lazio .

Il premio, la cui **partecipazione è gratuita**, si articola in tre sezioni:

- Poesie inedite in uno dei dialetti del Lazio, *sezione A*.
- Stornelli inediti in uno dei dialetti del Lazio, *sezione B*.
- *Sezione C* riservata agli studenti.

I testi dovranno essere inviati entro il 30 aprile a *culturalepetit@gmail.com*

PARTECIPAZIONE – *Sezione A* ogni autore può inviare fino a tre poesie, di massimo 30 versi ciascuna, inedite (in volume, rivista o altro organo di stampa o di diffusione telematica) e mai premiate.

Sezione B ogni autore dovrà inviare tre poesie in forma di stornello classico (anche detto ritornello).

Il bando è pubblicato sul sito: https://poetidelparco.it/xi-edizione-del-premio-vincenzo-scarpellino/

Premio Video Danza Roma

Il Municipio Roma 5 promuove la I edizione Premio Video Danza Roma, rivolto a giovani di età compresa fra i 14 ed i 35 anni

I video dovranno essere inviati entro il 7 Aprile 2021 e saranno pubblicati sulla pagina Facebook del V Municipio. I primi dieci video che passeranno la prima selezione attraverso il maggior numero di like saranno successivamente valutati da una giuria di esperti che sceglieranno i primi tre da destinare alla fase finale del concorso. I dettagli per partecipare al concorso sono in: www.comune.roma.it/web/it/bando-concorso.page?contentId=BEC745362

Il Diario di quartiere e la "piccola città"

Purtroppo dal marzo 2020 e, nei mesi successivi, con l'obbligo fondamentale e inderogabile del distanziamento, è divenuto impossibile incontrarsi nella sede della **Stanza della Cultura**, fondata su impulso di Stefano Federico nel gennaio 2018, presso la sua Farmacia in via Prenestina 692.

Ferme le abituali iniziative di letteratura, archeologia e mostre, la Stanza ha tuttavia saputo dedicarsi, nei lunghi e penosi mesi di pandemia, a nuove attività che hanno tenuto assieme quel cenacolo culturale che si era venuto costruendo.

La piccola città di Leopardi

Giacomo Leopardi, riferendosi al suo sfortunato soggiorno nella Capitale, così scriveva: "In una grande città l'uomo vive senza nessunissimo rapporto a quello che lo circonda, perché la sfera è così grande, che l'individuo non la può riempire, non la può sentire intorno a sé, e quindi non v'ha nessun punto di contatto fra essa e lui. Da questo potete congetturare quanto maggiore e più terribile sia la noia che si prova in una grande città, di quella che si prova nelle città piccole: giacché l'indifferenza, quell'orribile passione, anzi spassione, dell'uomo, ha veramente e necessariamente la sua principal sede nelle città grandi, cioè nelle società molto estese. (...) L'unica maniera di poter vivere in una città grande, e che tutti, presto o tardi, sono obbligati a tenere, è quella di farsi una piccola sfera di rapporti, rimanendo in piena indifferenza verso tutto il resto della società. Vale a dire fabbricarsi dintorno come una piccola città, dentro la grande; rimanendo inutile e indifferente all'individuo tutto il resto della medesima gran città".

Il Diario di quartiere

Con il **Diario di quartiere** si è cercato appunto di ricreare una piccola città superando in parte l'isolamento fisico con il dialogo intellettuale e lo scambio di prodotti dell'ingegno.

Si è partiti dalla pagina facebook intitolata "Diario di quartiere" in cui sono confluiti racconti, considerazioni e immagini fotografiche di una fase delle nostre vite che rimarrà per lungo tempo negli annali della storia. Il Diario ha poi documentato il periodo estivo in cui ci si era illusi di aver sconfitto il virus e quello successivo e sconfortante che abbiamo attraversato e oggi le nostre speranze sono legate all'arrivo e alla somministrazione dei vaccini.

Con fasi alterne, la Stanza della Cultura, con lo stimolo costante di Stefano Federico, Vincenzo Luciani e Giorgio Grillo, negli ultimi tempi si è indirizzata attraverso il "Diario di quartiere" verso la poesia (numerosi i testi poetici presentati) e la fotografia (in tempi di crisi e restando più tempo a casa si ha più tempo per sfogliare vecchi album da cui emergono foto divenute storiche dei quartieri di Roma est che sono proposte nelle pagine del Diario), si è aggiunta da ultimo anche la musica, cercando di mantenere vivo un dialogo culturale che sta regalando, seppure solo on line, suggestioni ed emozioni.

Le visite ai monumeti

Anche se ridotti di numero, sono proseguiti gli stimoli per visitare monumenti vicini (la visita alla Rimessa di Tor Sapienza, opera di Nervi, e al Mausoleo di Casa Rossa) e lontani ad opera di Olga Di Cagno e di *Omnia Urbes*. E negli ultimi tempi si è dato spazio anche al sociale.

Ci sprona in questa ricerca la fiducia di poter ripartire fortificati dal fatto che in un tempo sospeso non è venuta meno la costruzione di una comunità.

Inviate scritti e immagini

Per partecipare al "Diario" inviare brevi scritti, poesie, musiche e immagini sulla vita e il mondo che ci circonda a culturalepetit@ gmail.com (per informazioni 335 578 8173)

Ci ha lasciato il dottor Massimo Fabiani

Il 25 febbraio nella chiesa San Tommaso d'Aquino si sono svolti i funerali del dottor Massimo Fabiani, medico di medicina generale presso gli studi di via Ugento 41 al Quarticciolo e via Prenestina 718. La chiesa era gremita di persone affrante e commosse.

Stimatissimo come medico e persona di profonda umanità lascia un vuoto incolmabile nella moglie Malvina nei giovani figli Andrea e Myriam e in quanti hanno avuto il privilegio di conoscerlo come persona e come medico. Una perdita incommensurabile a livello sia umano che professionale, essendo un medico di grande esperienza e di profondo buon senso.

Le più sentite condoglianze ai famigliari dalla nostra redazione.

La famiglia del dott. Massimo Fabiani ringrazia – nostro tramite – pazienti, amici e conoscenti del quartiere per la vicinanza e l'affetto dimostrati.

La battaglia al Covid non è ancora vinta

Bisogna continuare a seguire le buone regole

Si è fatto spazio a Roma e nei nostri quartieri una ingannevole convinzione che il coronavirus sia stato debellato.

Le cose non stanno così: le persone continuano ad ammalarsi e perciò è sempre necessario seguire le regole imparate un anno fa:

- uso delle mascherine
- distanziamento (evitando assembramenti grandi e piccoli)
- lavare spesso le mani.

Non dobbiamo abbassare la guardia e le forze dell'ordine devono accrescere il controllo e sanzionare i comportamenti scorretti, purtroppo molto presenti nei nostri quartieri.

Un altro importante alleato in questa battaglia è la campagna di vaccinazione che, nel Lazio, sta avanzando e ci auguriamo possa subire un ulteriore balzo con l'arrivo dei nuovi tipi di vaccini.

Attualmente possono prenotarsi per la vaccinazione le persone nate nel 1953 o in anni precedenti (altri scaglioni verranno aggiunti nei prossimi giorni), il personale scolastico, le persone riconosciute come "fragili'. Le prenotazioni vanno fatte sul sito prenotavaccino-covid.regione.lazio.it/ o al numero 06 164 161 841.

FARMACIA FEDERICO e FARMACIA ALBANESE
VIA PRENESTINA 692
pilloleart@gmail.com
VIALE ALESSANDRINO 273
farmaciaalbanese@yahoo.it
Fatti inviare dal tuo medico sulla tua mail la ricetta dematerializzata dei farmaci
o il Codice della Ricetta sul tuo telefonino e invia la ricetta o il codice alla nostra mail
consegne a casa entro le 24 ore
zone Centocelle, Alessandrino, Quarticciolo, Tor Tre Teste, Tor Sapienza, Colli Aniene, Casalbruciato
orario: dal lunedì al venerdì dalle 08:30–13:00 e dalle 16:00–19:30; sabato dalle 08:30–13:00
Per info: Farmacia Federico 0622751269 - Farmacia Albanese 062300050